

**Примерное десятидневное меню
пищевые и ценности приготовляемых блюд
школьных завтраков и обедов 7-18 лет
в МКОУ МСОШ №1 2022 - 2023 год**



"Утверждаю"

Директор МКОУ МСОШ №1

Старостина В.П.

№			наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энерге тич ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
727 с.496	1 день	завтрак	Блинчики с джемом п/ф	120	6,00	8,10	53,00	10,80	6,00	7,8	15,6	0,42
685с.477	понедельник		Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80				
								228,80		10,2	12,3	0,69
139с148		обед	Щи с мясом птицы	250,00	13,82	6,87	30,73	233,25	14,50	53,85	55,35	3,73
333 с.272			Рис отварной	180,00	5,31	4,58	38,10	205,66	0,00	10,44	8,56	0,63
пр1 с.600			Гуляш с мясом птицы	100,00	9,60	15,28	-	176,00	-	5,60	0,00	1,44
428 с.340	565		Салат из свеклы/зел.гор	60,00	1,12	-	0,52	7,60	-	10,00	-	0,48
685с.477			Компот	200,00	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								987,91				

693 с.481	2день	завтрак	Каша молочная рисовая	200,00	5,71	8,31	29,56	209,06	1,25	159,89	24,36	0,70
	вторник		Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								494,86				
143 с.150		обед	Рассольник с мясом птицы	250,00	10,04	6,66	35,98	235,95	14,50	32,55	33,75	1,99
509 с398			Пельмени с маслом	180,00	8,27	8,69	43,29	274,49	1,25	172,71	66,66	1,91
			Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								875,84				

335 с.272	3 день	завтрак	Каша пшеничная молочная	200,00	6,74	8,95	48,16	289,02	6,50	39,30	36,49	1,61
693 с625	среда		Какао с молоком	200,00	3,37	4,38	21,24	135,04	1,00	122,24	16,24	0,41
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								491,86				
130 с.143		обед	Суп гороховый	250,00	8,72	6,39	67,42	164,35	64,50	75,15	44,95	2,63
509 с398			Картофель тушен.с мясом птицы	200,00	18,62	20,60	42,04	417,96	2,25	40,24	43,21	3,44
			Салат из свеклы	0,40	1,23	10,01	10,54	134,98	6,50	27,00	27,11	0,93
50 с. 93			Кисель	200,00	0,67	0,01	29,77	115,34	0,85	22,18	15,41	2,31
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								980,03				
								1960,06				

	4день	завтрак	Каша молочная пшенная	200,00	7,21	9,00	27,16	212,36	1,25	160,79	48,36	2,26
	четверг		Чай	200,00	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								498,16				
134 с.145		обед	Свекольник с мясом птицы	250,00	9,02	6,57	36,61	233,25	14,50	34,35	35,25	2,17
719 с491,574			Гречка с подливой	180,00	20,55	34,20	-	390,00	-	43,50	33,00	2,55
			Котлета П/Ф	100,00								
			Салат из капусты	80,00								
			Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								988,65				

	5 день	завтрак	Макароны с маслом	200,00	7,00	8,34	28,36	209,96	1,25	158,69	27,06	0,85
685с.477	пятница		Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								495,76				
124 с.140		обед	Суп картофельный с мясом птицы	250,00	10,55	6,72	35,92	239,25	14,50	46,05	57,15	2,98
			Капуста тушеная	180,00	9,92	9,44	40,44	276,99	1,25	188,71	68,66	4,26
377 с303,594			Курица порцион,	75,00	9,50	17,00	-	198,00	-	7,00	17,00	1,90
638 с.451			Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								1079,64				
								1751,68				

	6 день	завтрак	Каша гречневая с маслом	200,00	6,00	8,10	53,00	10,80	6,00	7,8	15,6	0,42
	понедельник		Чай	200,00	3,37	4,38	21,24	135,04	1,00	122,24	16,24	0,41
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								213,64				
142 с.149		обед	Суп крестьянский с мясом птицы	250,00	13,28	7,21	27,28	221,15	14,50	37,65	54,85	3,03
333 с.272			Макароны отварные	180,00	5,31	4,58	38,10	205,66	0,00	10,44	8,56	0,63
			с сыром	40,00	10,72	10,92	-	144,40	1,12	416,00	-	-
648 с.456			Кисель	200,00	0,14	4,13	16,47	189,20	0,00	13,76	0,56	0,08
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								907,81				

	7день											
306 с.255	вторник	завтрак	Лапша молочная	200,00	7,34	9,01	27,86	215,66	1,75	165,89	52,16	2,38
			Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								501,46				
143 с.150		обед	Суп гороховый с мясом птицы	250,00	10,04	6,66	35,98	235,95	14,50	32,55	33,75	1,99
509 с398			Пельмени с маслом	180,00	9,92	9,44	40,44	276,99	1,25	188,71	68,66	4,26
49 с 92			Салат из капусты	90,00	1,12	-	0,52	7,60	-	10,00	-	0,48
			Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								885,94				

	8день	завтрак	Каша молочная геркулесовая	200,00	9,92	9,44	40,44	276,99	1,25	188,71	68,66	4,26
693 с625	среда		Какао с молоком	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								562,79				
139с148		обед	Суп рыбный	250,00	8,72	6,39	67,42	164,35	64,50	75,15	44,95	2,63
719 с491,574			Плов из мяса птицы	250,00	7,12	8,44	45,09	273,99	1,25	165,85	30,89	1,17
50 с. 93			Салат из свеклы/зел.гор	0,46	1,12	-	0,52	7,60	-	10,00	-	0,48
638 с.451			Компот	200,00	0,67	0,01	29,77	115,34	0,85	22,18	15,41	2,31
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								708,68				

*	9день											
	четверг	завтрак	Каша "дружба" (рис,пшено) на мол	200,00	8,62	9,13	42,69	277,29	1,25	166,10	52,94	2,63
			Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								563,09				
130 с.143		обед	Суп верм, с мясом птицы	250,00	10,55	6,72	35,92	239,25	14,50	46,05	57,15	2,98
224 с.199	214 с.194,612		Пюре картофельное	150,00	17,40	20,30	59,28	294,06	56,75	84,04	51,71	3,77
			Котлета П/Ф рыбная	100,00								
			Салат из капусты	80,00								
638 с.451			Чай	200,00	0,67	0,01	29,77	115,34	0,85	22,18	15,41	2,31
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								796,05				

	10день											
160т.159	пятница	завтрак	Каша манная	200,00	9,92	9,44	40,44	276,99	1,25	188,71	68,66	4,26
			Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								562,79				
139с148		обед	Свекольник с мясом птицы	250,00	13,82	6,87	30,73	233,25	14,50	53,85	55,35	3,73
719 с491,574			Макароны с подливой	180,00	8,27	8,69	43,29	274,49	1,25	172,71	66,66	1,91
			Курица порцион,	100,00	9,50	17,00	-	198,00	-	7,00	17,00	1,90
50 с. 93			Салат с капустой	80,00	1,12	-	0,52	7,60	-	10,00	-	0,48
638 с.451			Чай	200,00	0,67	0,01	29,77	115,34	0,85	22,18	15,41	2,31
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	40	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								976,08				

Составила : зав.складом _____ Жиглова М.Н